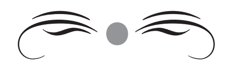
COMMENT ÉLEVER LES ENFANTS

Conseils aux parents et aux instituteurs concernant les soins, la nourriture et l'éducation des enfants.

Selon les principes de

La Nouvelle Science de Guérir,

basée sur l'Unité de toutes les Maladies, et leur traitement méthodique sans l'utilisation de médicaments et sans opérations

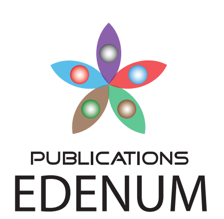


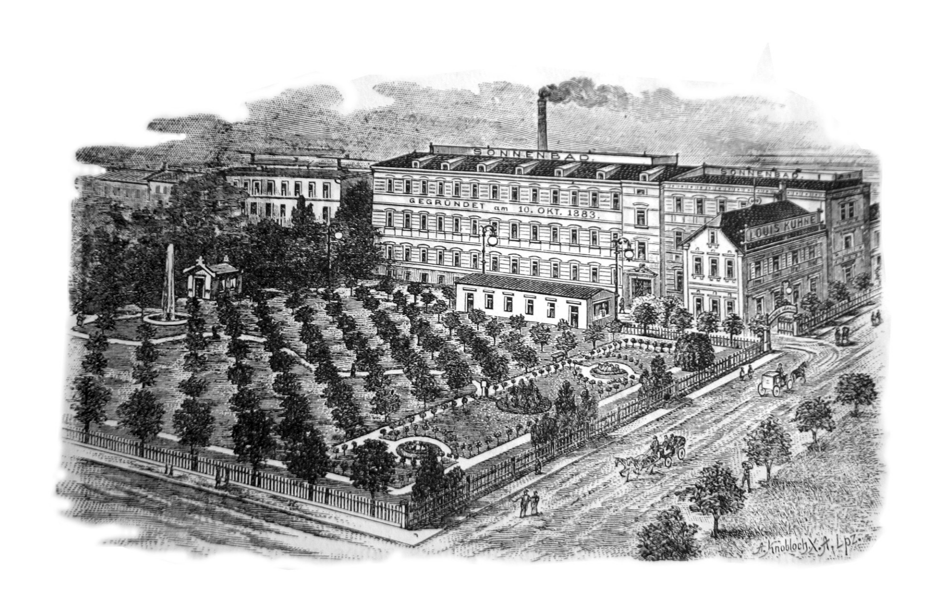
Brochure distribuée en 1893 par Louis Kuhne.

---

www.peupleconscient.com/edenum/nouvellesciencedeguerir







Établissement international

pour

la guérison sans médicaments et sans opérations

Fondé le 10 octobre de 1883, agrandi en 1892, 1901 et 1904

Louis Kuhne, Leipzig, Floßplatz 15–24, Allemagne



En 1893, La Nouvelles Science de Guérir a été traduite dans 25 langues:

allemand, anglais, français, espagnol, portugais, hollandais, italien, russe, danois, suédois, norvégien, roumain, hongrois, polonais, bohemio, croate, eslovaco, grec, malayo, hindi, gujarãti, tamoul, ourdou, telugou et hindustani.

PRÉFACE

« Fidèle à la Nature », tel est le principe sur lequel se base Louis Kuhne pour les soins et l'éducation à donner aux enfants, de leur naissance jusqu'à l'adolescence.

C'est donc du berceau à l'école que l'éminent naturiste de Leipzig (Allemagne à la fin du XIXe siècle) suit l'enfant dans toutes les phases de son développement physique et mental, et les conseils, les enseignements qu'il dispense s'adressent aussi bien aux parents qu'aux éducateurs.

Avec une remarquable compétence, une connaissance parfaite des besoins de l'enfant, Louis Kuhne traite des soins et de la nourriture qu'il convient de lui donner en tant que nourrisson, puis de un à six ans et enfin des méthodes d'éducation qui doivent lui être appliquées à l'âge de la scolarité.

Rien n'est omis qui soit capable d'aider à l'épanouissement physique et mental de l'enfant, et c'est en lisant le substantiel exposé contenu dans cette brochure, que l'on s'aperçoit combien la manière actuelle d'élever les enfants est devenue contraire aux lois de la Nature et de la Vie !

Que d'erreurs en ce domaine, que d'habitudes nuisibles, que de procédés pernicieux, entretenus par un conformisme condamnable, se trouvent signalés, à juste titre, par Louis Kuhne qui apporte en compensation tous les moyens pour y remédier, c'est-à-dire une méthode passée au crible de l'expérience et dont l'application accorde les plus merveilleux résultats dans la santé et l'éducation des enfants.

Alimentation, sommeil, habillement, distractions, valeur de l'exemple, toutes ces questions si importantes et généralement envisagées à la légère sont révisées, mises au point avec une richesse de détails et une clarté qui conquièrent immédiatement l'adhésion du lecteur.

De nombreux cas sont présentés qui viennent attester la valeur des directives de Louis Kuhne dans la manière d'élever harmonieusement les enfants.

L'heure a sonné de ne plus enfreindre à leur égard des lois de la Nature, c'est pourquoi nous avons procédé à la traduction et la réimpression de cette intéressante brochure et nous engageons les parents et éducateurs à s'instruire dans la connaissance de ces lois afin de leur obéir intelligemment et conformément aux sages prescriptions exposées dans cette brochure si captivante en son genre, et dont l'extrême utilité ne se mesure pas.

Le fait d'élever un enfant pose un problème de responsabilité humaine que, sans contexte, cet opuscule aide à résoudre avec une évidente facilité, les enseignements qu'il met à la portée de tous étant l'expression méthodique du plus parfait « bon sens » et, par conséquent, de tout ce qui peut contribuer à faire s'épanouir normalement la Vie à travers les jeunes générations.

L'éditeur, édition 1970.

NOURRITURE ET SOINS DU NOURRISSON

La meilleure éducation, c'est l'exemple.

Le lait maternel est la nourriture naturelle des enfants dans la première année de leur vie. Les mères qui ne peuvent allaiter leurs enfants devraient être considérées comme inaptes à la procréation.

Dans tout le règne animal, les petits qui ne sont pas nourris du lait maternel sont condamnés à périr.

Cependant **l'homme, par son ingéniosité et sa sagacité, est arrivé à nourrir ses enfants artificiellement; mais il ne faut pas croire qu'une telle progéniture puisse vivre en parfaite santé.**

Rien ne peut remplacer le lait maternel, sauf celui d'une nourrice saine. Or, quand il s'agit de nourrices, leur état de santé est d'une importance capitale, une nourrice malade pouvant transmettre au nourrisson, déjà taré par des prédispositions maladives héréditaires, de nouveaux germes de maladies.

Voici un exemple de la nocivité du lait d'une nourrice malade.

Un jour, je fus appelé auprès d'un nourrisson dont la nourrice, d'après les dires des parents, était en pleine santé. Néanmoins, ce nourrisson se montrait inquiet, grognon, et souffrait sans cesse de dérangements intestinaux.

J'auscultai la nourrice, d'après ma méthode scientifique de l'Expression du visage, et je constatai que cette nourrice était atteinte d'une grave maladie chronique; elle était scrofuleuse et souffrait de douleurs dorsales. Comme sa nourriture n'était pas naturelle, je lui prescrivis une alimen-

tation strictement conforme aux lois de la Nature et une application quotidienne de bains dérivatifs. Ce qu'elle fit.
À partir de ce moment, l'état de l'enfant s'améliora et devint très satisfaisant au bout de quelques jours.
Des cas similaires se présentent souvent, ce qui prouve l'influence sur l'état de santé de l'enfant d'une nourriture naturelle et non excitante de la mère ou de la nourrice.

Rien ne peut remplacer complètement le lait maternel, le lait de vache y compris. Cependant, comme beaucoup de mères sont obligées de donner à leurs enfants une nourriture artificielle, je vais donc énumérer, ci-dessous, les aliments qu'une longue pratique expérimentale me permet de recommander, mais qui ne peuvent, en aucun cas, remplacer le lait maternel.

Mon avis est de rejeter complètement toutes les spécialités alimentaires: extraits, farines, etc., préconisées par le commerce. Le plus souvent, elles détraquent l'estomac des bébés et cette alimentation contraire à la Nature, ainsi que la suralimentation, contribuent à provoquer la maladie.

En général, on alimente les tout petits au moyen du lait de vache bouilli (mieux, de lait de chèvre), et, à l'heure actuelle, stérilisé, ou encore avec du lait suivant le système Soxhlet ou en conserve.

Le lait de vache est nuisible

Mon expérience m'a prouvé que le lait de vache est toujours nuisible, quelle que soit la façon dont il a été traité. Voit-on les petits d'un animal quelconque boire du lait bouilli ?

L'homme, par contre, avec sa malheureuse théorie microbienne, arrivera peut-être à imposer aux mères la stérilisation ou l'ébullition de leur lait avant de le donner à leur nourrisson !

La nature serait-elle devenue défectueuse et imparfaite aux yeux du genre humain qui se plaît à vivre dans l'erreur ! et l'imperfection ?

Cependant **le lait maternel, aliment le plus approprié au nourrisson, doit être pris directement du sein, sans avoir été exposé à l'air.**

N'importe quel lait se décompose immédiatement au contact de l'air. Cette altération n'est pas visible tout de suite, mais on peut s'en rendre compte avec certitude. **Exposé à l'air pendant un certain temps le lait devient aussi moins digeste, toutefois pas autant que le lait bouilli. L'ébullition et surtout la stérilisation, le rendent beaucoup plus difficile à digérer, et c'est pourquoi il n'est pas à recommander aux nourrissons.**

Il est facile de le prouver:

la digestion n'est qu'une sorte de décomposition au cours de laquelle les aliments se changent en matières dans le corps humain. Toute manipulation qui entrave la décomposition ou la fermentation de la nourriture et qui en la prolongeant, la rend plus difficile, diminue en même temps sa digestibilité.

Le lait, tout particulièrement, **devient plus facile à conserver par l'ébullition ou la stérilisation, donc plus difficile à décomposer et à digérer, car tout le monde sait que le lait tourne moins facilement lorsqu'il est bouilli.** Or, **tourner** (devenir acide) **veut dire commencer à se décomposer.** On arrive, il est vrai **à tuer par l'ébullition et la stérilisation les microbes et les miasmes nocifs qui se trouvent dans le lait, mais il reste à savoir si cette destruction est souhaitable.**

Dans une digestion normale, tous les microbes et les bacilles sont rendus immédiatement inoffensifs dans l'estomac. Il importe donc, quand il s'agit des enfants, **de leur donner une nourriture qui se digère plus facilement et le plus vite possible** pour que cette digestion ne soit en aucune façon alourdie ou entravée.

À trois mois, si l'enfant est normalement développé, on peut déjà lui donner une décoction de blé concassé. Le blé doit bouillir une heure.

La crème d'avoine est, elle aussi, un aliment pouvant remplacer le lait. On l'obtient en faisant bouillir dans l'eau, sans sucre ni sel, du bon gruau d'avoine qui ne soit pas amer et surtout non grillé. La décoction de blé vert ou d'avoine est ensuite passée au tamis et servie à l'enfant à la température du corps humain, soit 37° C.

Si la nourriture préparée de cette manière ne convient pas, c'est parce que le gruau d'avoine vendu actuellement est préparé, donc grillé, pour qu'il puisse se conserver, car l'avoine se décompose facilement. **Seul, le gruau d'avoine non traité, non grillé, peut remplacer le lait maternel.** Il ne peut provenir que **des grains d'avoine fraîchement concassés** qui contiennent encore tous les éléments nutritifs de l'avoine à l'état inchangé et ces matières ne possèdent leur grande valeur nutritive pour les enfants qu'à l'état naturel.

Dès que l'on étuve ou grille les grains d'avoine, ils perdent le principal de leur valeur nutritive et surtout leur facilité digestive... Grillée, l'avoine se conserve mieux, mais elle ne constitue plus un véritable aliment et, de ce fait, elle n'est pas recommandable aux nourrissons.

Celui dont le goût ne s'est ni amoindri ni altéré remarque immédiatement la grande différence qui existe entre l'avoine grillée et les grains d'avoine non étuvés ou grillés. L'avoine grillée sent légèrement le brûlé. Elle ressemble donc aux céréales torréfiées employées comme succédanés du café.

Ceux qui ne pourront pas se procurer de l'avoine concassée non grillée, prendront **des grains d'avoine entiers, non grillés, naturellement, dont ils extrairont, par ébullition, la crème d'avoine.** Ceux qui ne pourront même pas se procurer du gruau d'avoine prendront de la bonne avoine tout simplement, l'écraseront dans un mortier ou la moudront dans un moulin à concasser, analogue à celui dont on se sert pour moudre le blé servant à la fabrication du pain complet de Graham en extrairont la susdite crème comme pour le gruau concassé, qui possédera, en plus de son bon marché, l'avantage de donner une crème très nourrissante et très fortifiante.

Quand on concasse l'avoine à l'aide d'un moulin, il faut le régler au plus gros grain. L'avoine se concasse difficilement, de sorte qu'on est souvent obligé pendant qu'on la moud de la presser avec un bâton pour que les dents du moulin la saisissent mieux.

Puisque la décoction passe sur un tamis, la barbe du grain ne peut se mêler à la crème. Un mélange de crème d'avoine et de lait non bouilli, délayé dans de l'eau, est très nourrissant pour les enfants; on fait ce mélange moitié par moitié. Une décoction de blé vert convient encore mieux à beaucoup d'entre eux et s'emploie comme la crème d'avoine.

Celui qui veut employer le lait de vache (non pasteurisé, non homogénéisé) doit le mélanger non bouilli à l'eau. Une mauvaise alimentation et des habitudes contraires à la vie naturelle ont une influence néfaste sur le lait de la mère ou de la nourrice, et par conséquent sur l'enfant.

Dans l'impossibilité de donner le lait maternel on pourrait, à la rigueur, donner le lait de vache ou de chèvres si celui-ci provenait d'animaux vraiment sains.

Malheureusement, à notre époque de super-civilisation (1893!), les vaches, nourries à l'étable et suralimentées, sont souvent malades. Elles sont parfois scrofuleuses au plus haut degré et se trouvent ainsi dans un état précurseur de la tuberculose pulmonaire ou d'autres maladies graves. Par conséquent, **le lait contient également**

des germes de maladies. Or, **le lait de vaches malades n'est pas un aliment à recommander, car il transmet facilement aux enfants l'état maladif des animaux.**

Nous possédons d'ailleurs un très bon moyen de vérifier l'état du lait par son odeur. Tout lait qui a la moindre odeur désagréable est nocif et il ne faut le donner aux enfants sous aucun prétexte.

J'ai remarqué que:

les enfants nourris au lait de vache, bouilli ou stérilisé, ont souvent le ventre ballonné ou bien fréquemment une grosse tête scrofuleuse et des membres scrofuleux et enflés, ce qui est le signe d'une digestion défectueuse.

Cet état est accompagné **d'agitation, de troubles, de caprices et de nervosité.**

Dès qu'ils ont dépassé l'âge le plus tendre, on peut donner aux enfants aussi du riz ou de l'orge perlé préparé comme la crème d'avoine ainsi que des pommes fruits pelées, mais râpées pour commercer. Le **sucre**, le **chocolat** et toute autre **sucrerie**, ainsi que le **sel de cuisine** et les extraits utilisés en grande quantité **sont très nocifs pour les enfants et ils ont une influence néfaste sur leurs tendres organes digestifs, qu'ils excitent inutilement, amenant bientôt la maladie.**

Je combats résolument l'adjonction de sucre, m'appuyant sur ma grande expérience. **Le sucre incite les enfants à boire et cet excès de boisson, en cas d'alimentation artificielle, crée justement un danger particulier.**

Je n'ai pas constaté de désordres dans l'organisme, provenant de la carence de sucre dans une alimentation au lait non bouilli au blé à la crème d'avoine ou au mélange de ces produits; avec cette alimentation,

l'ossature et la dentition se développent normalement. Le pain qu'ils mangeront plus tard ne devra pas être sucré.

Toute suralimentation est également nocive et plus dangereuse même que si l'enfant était obligé, parfois, de ne pas prendre de nourriture.

Qu'on se garde de lui donner à manger s'il ne donne pas manifestement des signes d'appétit qui, pendant le jour, ne se produisent que toutes les deux ou trois heures. On doit le considérer déjà malade s'il réclame à manger plus souvent.

La nuit, un bébé sain de trois mois, ne demande pas de nourriture. Les enfants bien portants aideront eux-mêmes, d'une façon naturelle, à régler les exigences de leur nature. L'aspect extérieur permet également de juger si un enfant est sain, et c'est ce que j'enseigne par ma *science de l'Expression du Visage*, laquelle à mon avis, pourra rendre de grands services aux parents.

Les divergences d'opinions ou les discussions sur la question de savoir quel est le meilleur remplaçant du lait maternel ne disparaîtront probablement jamais complètement pour la bonne raison qu'il s'agit, en la circonstance, de l'alimentation **d'enfants dont l'état de santé est débile, souvent même très déficient.**

Les mères qui ne peuvent pas nourrir elles-mêmes leurs enfants ne sont certainement pas en parfaite santé et c'est pourquoi les enfants n'auront pas eux non plus, une parfaite santé. Il faut rappeler cette loi héréditaire. Mes conseils concernant l'alimentation artificielle des tout petits se sont montrés très judicieux dans la pratique. Je les ai mis en pratique des centaines de fois et je puis les recommander en toute conscience et avec la plus grande conviction.

Il est complètement faux de croire que les bébés nourris avec du lait non bouilli, du blé vert (et à la crème d'avoine) deviennent gros mais peu vigoureux. C'est justement le contraire qui se produit.

Ces enfants ne deviennent pas très gros; ils n'ont pas **un corps bouffi comme les enfants alimentés artificiellement,** mais au contraire ils deviennent rapidement vigoureux, si bien qu'en général, ils commencent à marcher tout seuls, dès l'âge de 10 à 12 mois. Évidemment, cette vigueur dépend beaucoup de l'état de santé de l'enfant à sa naissance et des soins qu'il reçoit également à tous les autres points de vue.

J'admets que, dans les premiers mois, le lait de vache cru et coupé de deux ou trois parties d'eau, soit en général aussi nourrissant que la crème d'avoine; mais ceci n'est pas toujours exact.

Voici le cas d'un enfant de trois semaines sur lequel on avait essayé toutes les méthodes d'alimentation artificielle.

Quand on m'appela, je le trouvai squelettique. Nous essayâmes tout d'abord du lait non bouilli, mais il le vomit, comme le lait bouilli.
Nous ne pouvions faire de longs essais, l'enfant étant à toute extrémité; nous employâmes la crème d'avoine qui avait déjà puissamment aidé tant d'enfants malades. L'estomac de l'enfant l'accepta facilement et il se remit à vue d'œil; il se développa normalement malgré un corps fragile dès sa naissance.

Je ne soutiens pas que tout enfant doive prospérer inévitablement avec l'alimentation que je préconise, car **si la vitalité de l'enfant est insuffisante, il pourra mourir malgré cette alimentation naturelle ou vivoter péniblement.** Comparée cependant aux autres modes d'alimentation artificielle, la nourriture naturelle est, à mon avis, la meilleure.

Je vous donne connaissance ci-dessous, de la lettre d'un monsieur qui m'était inconnu:

"Le 13 juin, je descendis pendant un voyage au village de Praus dans l'arrondissement de Nimptsch. À l'auberge habitait un inspecteur de la perception Rhan, dont la femme était morte trois semaines plus tôt, après la naissance de son bébé. Dès mon arrivée, j'appris que le médecin chef de l'arrondissement, appelé au chevet de l'enfant qui souffrait d'une soi-disant diarrhée, avait bouleversé la famille en prononçant ces mots:

« Je ne peux pas vous donner d'espoir. L'enfant mourra. »

"Là-dessus, je demandai la permission de voir la petite malade, autorisation qui me fut accordée. Elle n'était plus qu'un squelette criant sans cesse, et son estomac ne retenait aucune nourriture. Elle avait toujours été nourrie au lait de vache pur, soi-disant de bonne qualité, additionné d'une décoction de cacao. Je pris immédiatement dans mes provisions de voyage la semoule d'avoine que j'avais faite moi-même.

"Je la fis bouillir pendant un quart d'heure, je la délayai avec un peu de lait écrémé non bouilli et je fis prendre à l'enfant, dans un biberon, cette décoction sans sucre ni sel. J'ordonnai en plus une compresse sur le ventre et expliquai comment il faudrait maintenant baigner l'enfant; le traitement commença à 18 heures. J'appris le lendemain que la petite malade avait dormi tranquillement jusqu'à 22 heures, qu'elle avait alors vomi de nouveau et, qu'après avoir repris une décoction d'avoine elle s'était endormie jusqu'aux environs de quatre heures.

"Le 14 au matin, je recommandai, en partant, de continuer l'alimentation avec la décoction ci-dessus mentionnée et de suivre strictement mes prescriptions pour les bains.

"Le 26 du même mois, je revins dans ce village et trouvai l'enfant fraîche et bien portante. Mes prescriptions avaient été scrupuleusement suivies et ce fut vraiment une joie de voir comment ce pauvre petit orphelin de mère, déjà condamné à mort, regardait attentivement et joyeusement le monde.

"Devant ce résultat merveilleux, je fus obligé de donner raison à M. Kuhne et de convenir que l'alimentation qu'il préconise, c'est-à-dire un mélange de crème d'avoine et de lait non bouilli sans sel ni sucre, est préférable à toute autre alimentation artificielle."

– A. Hepke, Breslau.

LES SOINS À APPORTER AUX NOURRISSONS

Une alimentation saine des nourrissons est la partie principale des soins à leur donner, mais ce n'est pas suffisant. D'autres mesures sont d'une grande importance, pour le développement naturel des petits et quelques-unes sont à souligner tout spécialement. Je ne peux pas en donner l'énumération complète, mais il s'agit pour moi, avant tout, de combattre les erreurs que nous trouvons dans presque toute la documentation se rapportant à ce sujet et qui ont été largement répandues.

La chaleur maternelle

« Fidèle à la nature », tel doit être le principe à suivre dans les soins à donner aux petits. Malheureusement, dès la naissance, commence un traitement contraire à celui de la Nature. **Le nouveau-né, qui doit se développer dans la plus intime union avec sa mère, a besoin, dès le début de son existence, de se serrer encore contre l'organisme de sa mère qui lui procure la chaleur indispensable à son bien-être. La digestion des matières apportées à son estomac alors qu'il était encore dans le sein de sa mère, s'effectuera plus facilement au contact de cette chaleur.**

La **fermentation** produite par la digestion s'effectuera normalement, sans aide, sous l'influence de **la chaleur maternelle**. La transition alimentaire se fera alors sans aucune perturbation si l'enfant est sain et s'il reçoit une nourriture appropriée. **La chaleur maternelle est le meilleur moyen de préserver le tout petit des maladies.**

Il faut donc, dès la naissance, mettre l'enfant le plus souvent possible au lit avec la mère et la nuit, celle-ci doit toujours le prendre auprès d'elle. Il est navrant de constater que sous le prétexte d'émanations dangereuses de la mère, comme si celles-ci n'agissaient

pas de même sur son propre organisme on se refuse à coucher le bébé avec sa maman.

Naturellement, il ne faut pas négliger **les soins de propreté**; avec de l'hygiène, les émanations maternelles ne pourront avoir qu'un effet bienfaisant, comme l'expérience nous l'a suffisamment démontré. **Nous voyons tous les animaux à sang chaud réchauffer leurs petits par la chaleur de leur propre corps, par pur instinct, et personne n'a encore soutenu que leurs petits tombaient malades de ce fait.**

De nombreuses mamans m'ont avoué leur parfait accord avec le principe naturel, mais **elles ne l'ont pas réalisé parce qu'il est en opposition avec les points de vue de la science médicale qui semble s'opposer systématiquement à tout ce qui dérive de la Nature.**

Si la mère est trop faible et surtout trop nerveuse, elle pourra se soustraire à ce devoir maternel. **Une autre personne, le père, la remplacera pendant la nuit, sinon, il faudra provoquer une chaleur artificielle suffisante à l'enfant.** Alors, on le couchera bien chaudement, mais, par contre, **on tiendra la pièce plutôt fraîche que trop chauffée.**

Pour que l'enfant reste couché tranquillement, il faut que sa peau soit chaude et un peu humide, mais on n'atteindra ce résultat qu'avec la chaleur maternelle.

J'ai souvent observé que les enfants se développaient mieux si on les maintenait dans des conditions naturelles de chaleur dès le début de la vie; **un réchauffement conforme à la Nature, lié à une bonne alimentation, est le seul remède efficace contre la maladie,** remède qui par bonheur, produit immédiatement ses bons effets.

L'agitation des enfants, leurs pleurs fréquents, proviennent le plus souvent d'une mauvaise alimentation et d'une chaleur artificielle.

Dérangements du nourrisson

On soutient fréquemment et, même des livres très réputés répètent que les enfants pleurent souvent parce qu'ils ont besoin de mouvement et d'exercer leurs poumons. **Cette opinion est absolument erronée. Un pleure quand, pour une raison ou pour une autre, il ne se sent pas bien.** Quand il se sent à son aise, il fait entendre, dès les premières semaines, des sons très différents de la tonalité des cris proprement dits. J'ai vu plus d'un enfant se calmer rapidement dès qu'il reposait dans les bras de sa maman.

Les enfants qui souffrent aujourd'hui de constipation ou diarrhée sont légion: conséquences inévitables d'une mauvaise alimentation et d'un mauvais réchauffement. Il est contraire à la Nature de mettre aux enfants, dans ces cas-là, des **suppositoires** ou de leur donner des **médicaments. Cela ne fait que déranger davantage leur digestion.**

Il faut leur donner une alimentation naturelle, une chaleur normale ou tout au plus mettre des compresses fraîches sur le ventre ou faire prendre des bains de siège froid; de cette manière, les troubles digestifs disparaîtront aussitôt.

Tout le monde est d'accord pour que **l'air des pièces** où séjournent les enfants **soit pur et régulièrement renouvelé;** mais, dans la pratique, ces notions sont très mal comprises; **on craint le plus petit courant d'air.** Il est préférable **de mener les enfants le plus tôt et le plus longtemps possible à l'air libre;** il faut alors, dans ce cas, les vêtir de vêtements chauds pendant la saison froide.

Une **propreté rigoureuse** fait naturellement partie des soins naturels à donner à l'enfant et il est très regrettable qu'il y ait encore des régions où l'on ne baigne pas les enfants.

Un bain complet par jour est suffisant; plusieurs seraient dangereux. Mais on peut, en plus du bain, **laver le bébé plusieurs fois.**

Quand il s'agit d'enfants malades, des soins différents peuvent être nécessaires. Je les ai décrits plus en détail dans mon livre: « *La Nouvelle Science de Guérir* ».

Les écorchures

Je voudrais encore parler des écorchures des enfants. **Les compresses d'argile sont le meilleur remède.** On les enlève dans le bain ou en les humectant à l'eau tiède.

LA VACCINATION

La vaccination présente un danger sérieux. C'est la pire chose pour l'enfant sans défense. Inoculer à un enfant sans résistance ni défense la lymphe (pus de veau ou de vache), **c'est-à-dire inoculer dans son sang ce poison, c'est commettre un crime envers l'humanité** qui prouve une **méconnaissance profonde des états maladifs** comme celui de la **variole**.

Si les gens compétents connaissaient la provenance de la maladie et surtout s'ils connaissaient la nature réelle des maladies fiévreuses aiguës comme la variole, la scarlatine, la rougeole, l'influenza, la diphtérie, etc., ainsi que je l'ai largement exposé dans mon livre d'étude, **ils ne se seraient jamais décidé à rendre obligatoires des mesures contraires à la Nature.**

Les vaccinations et autres piqûres sont extrêmement nuisibles à tous les hommes et leurs conséquences ne se montrent souvent qu'après de longues années. La vaccination empoisonne (littéralement empeste) toutes les humeurs du corps et surtout elle diminue et affaiblit la vitalité de l'organisme d'une façon permanente.

Je demande qu'on veuille bien saisir la portée de cet exposé.

Pour me faire comprendre, je vais donner un exemple.

Tout le monde sait que **la pâte du pain** a des propriétés précises. Ajoutons du **levain** à cette pâte et ce levain, **matière étrangère**, mélangé à la pâte du pain, **agit non seulement sur une partie, mais sur la masse entière de la pâte qui devient alors capable de subir des transformations radicales et rapides.** Elle acquiert une odeur et un goût qui ne lui sont pas propres. Elle devient pour ainsi dire moins résistante au processus de décomposition et de transformation auquel elle serait arrivée cependant sans l'introduction de matière étrangère, mais elle y serait parvenue plus tard.

Il en est de même à propos du corps et de la vaccination. **Le corps correspond à la pâte du pain, la vaccination au levain.** Par celle-ci, le corps est changé dans toute sa composition, dans tout son être; il passe d'abord de l'état fébrile aigu à l'état chronique.

Il perd alors sa résistance naturelle et sa capacité de réaction contre le germe de maladie ou le corps étranger qui se trouve en lui (système immunitaire affecté).

Et le corps peut perdre, par la vaccination, la possibilité d'engendrer des crises fébriles aiguës comme la variole.

Seul, un corps dont la vitalité n'est pas trop affaiblie, peut produire de telles crises, car **il en possède la force naturelle**: Celui qui sait que toute maladie fiévreuse aiguë: **Variole, Scarlatine, Rougeole ou Diphtérie, n'est que le résultat des efforts du corps pour se débarrasser de ses éléments maladifs, ne considérera ces états de fièvre aiguë que comme des crises curatives, de véritables bienfaits de la Mère Nature.** On agit donc complètement dans le sens de la Nature si l'on facilite ces crises curatives par des moyens naturels au lieu de les supprimer.

Seulement, l'incapacité totale d'éliminer ces crises, a amené la science médicale **à utiliser des moyens aussi contraires à la Nature que ceux de la vaccination et des traitements à base de médicaments.**

À plusieurs reprises, j'ai fait la preuve qu'on peut guérir la variole très facilement sans qu'elle laisse de trace. Il ne faut cependant pas me comprendre à l'envers et croire qu'il soit presque souhaitable que l'humanité soit affligée de toutes sortes de « crises sanitaires » comme la scarlatine, la rougeole, la diphtérie, etc. Telle n'est point mon opinion.

Il ne faut pas oublier que ces crises curatives ne peuvent se produire que lorsque le corps est pour ainsi dire surchargé de toxines et qu'il possède en même temps une forte vitalité.

Il fera alors, à la première occasion, **une crise curative** ou maladie fiévreuse, aiguë, comme la variole, **pour se débarrasser de ses toxines.** Mais si le corps est sain et exempt de tout élément nocif ou de toute toxine, il ne subira jamais une crise curative aiguë ou une maladie fiévreuse, car il n'aura pas besoin de se débarrasser de matières étrangères.

Si nous savons comment nous prémunir contre l'introduction de ces matières étrangères dans le corps, si nous savons reconnaître avec certitude les dispositions de ce corps à la manifestation de maladies dangereuses et si nous connaissons des moyens sûrs d'éliminer ces dispositions, nous pourrons nous préserver de toute maladie. La « *Science de l'Expression du visage* » et la « *Nouvelle Science de Guérir* » donnent ces possibilités.

Avec la première, nous pouvons constater avec certitude et à tout âge, la disposition à la manifestation de n'importe quelle maladie, et à l'aide de la seconde, nous avons les indications nécessaires à l'élimination des toxines du corps dans un temps plus ou moins long.

Même si les statistiques apportaient la preuve que, depuis la vaccination, la variole a diminué, cette preuve ne pourrait nous donner le change sur la situation sanitaire réelle, car cette amélioration apparente fournirait un argument supplémentaire à notre thèse.

Si la variole n'avait pas diminué, nos assertions seraient fausses, car,

comme je l'ai déjà dit, **par la vaccination, la vitalité de l'organisme s'affaiblit et est frappée d'atonie.** Plus la vitalité est grande et forte, moins elle est affaiblie, plus elle provoquera facilement des états aigus de fièvre ou des crises dites curatives comme la variole.

Le danger de supprimer les maladies infantiles

Si, par contre, nous affaiblissons et paralysons d'une façon permanente le corps dans sa vitalité, **il perdra très vite sa possibilité de produire ces maladies fiévreuses aiguës,** il n'amènera plus de crises. C'est pourquoi la variole a réellement diminué depuis l'emploi de la vaccination.

Mais la diminution artificielle des maladies aiguës ou crises curatives n'est cependant pas une victoire pour l'humanité et ne lui apporte aucun profit. C'est plutôt une défaite et un recul car elles savent souvent se cacher et peu de personnes se doutent que **les maladies chroniques** comme la tuberculose, le cancer, l'hydropique, les maladies mentales ou nerveuses **qui, de nos jours** (1893!)**, augmentent d'une façon effrayante, en sont les conséquences inévitables.**

La vaccination est un remède similaire à la quinine, l'antifibrine, qui servent à la suppression de la fièvre. Je peux affirmer en toute conscience que, par de tels moyens, **pas un seul cas de fièvre n'a été vraiment guéri. La disparition extérieure de la fièvre laisse subsister un état semblable à celui qui existait avant la fièvre. Cet accès paraît écarté, mais la maladie n'est pas guérie, c'est-à-dire éliminée du corps. Elle est devenue chronique ou latente.**

Comme le fait la vaccination, les médicaments, qui contiennent des poisons, paralysent la vitalité de l'organisme de telle sorte que le corps est obligé de renoncer au désir curatif de se débarrasser de ses toxines, pour consacrer toute son énergie à neutraliser le poison des médicaments ou de la vaccination.

Par ce processus, le corps s'affaiblit à tel point qu'il ne peut plus arriver à provoquer une crise curative aiguë ni une maladie fiévreuse et **les toxines se transformant continuellement dans le corps ne sont pas éliminées.** Si leur transformation et leur fermentation, c'est-à-dire la fièvre est stoppée aujourd'hui avec succès, **la transformation n'en continue pas moins à l'état latent, d'où l'augmentation des maladies chroniques.**

Un tel jugement sur la vaccination et sur le traitement par médicaments ne peut être porté que par **des gens qui considèrent la maladie à un autre point de vue que celui de la soi-disant science médicale** et qui ont obtenu des résultats probants et indiscutables.

Car celui qui vient se permettre de critiquer une doctrine doit être capable de faire mieux. **Connaissant une méthode de guérison certaine,** sans danger, **basée sur les lois de la Nature** qui permet de guérir les maladies fiévreuses aiguës, même les plus graves comme la variole, la diphtérie, la pneumonie, etc. en quelques heures ou quelques jours, **il est de notre devoir de diffuser cette vérité par tous les moyens.**

Si la science médicale actuelle ne considérait pas la vaccination comme indispensable au progrès sanitaire de l'humanité et à l'amélioration de la santé des enfants et si elle n'imposait pas l'obligation de cette vaccination, je n'aurais peut-être rien dit sur **l'action funeste du traitement par médicaments.** Comme il en est différemment, **il me semble urgent de combattre les hérésies (ou doctrines erronées) de la science médicale,** de toute mon énergie.

Pendant mes consultations je reçois souvent des parents qui m'amènent **des enfants tombés malades à la suite d'une vaccination,** alors qu'ils étaient bien portants avant de la subir.

Les médecins qui les soignaient ne voulaient pas admettre que leurs maladies chroniques s'étaient développées consécutivement au vaccin et prescrivaient des médicaments contribuant ainsi à l'aggravation de leur état maladif accidentel.

Heureusement, les résultats obtenus par mon traitement ouvraient bientôt les yeux sur la nocivité du traitement antérieur.

La vaccination avec la *Tuberculine* ou avec du sérum est aussi dangereuse que la vaccination préventive contre la variole.

Un jour, il m'arriva un enfant de six ans qui avait été vacciné avec la Tuberculine dans un hôpital, à cause d'une inflammation de l'articulation de la hanche qu'on croyait être d'origine tuberculeuse. L'inflammation de la hanche ne disparut pas, mais l'enfant, qui n'était pas tuberculeux, devint poitrinaire au dernier degré. Il fut, à cause de cette maladie contagieuse, renvoyé de l'hôpital comme incurable. C'était le résultat de la vaccination à la Tuberculine.

Une autre fois, on m'amena à la consultation une petite fille âgée de 12 ans, qui à la suite d'une vaccination antivariolique subie dans sa deuxième année, avait été constamment maladive. Le bras gauche et la tête s'étaient tout d'abord couverts de croûtes qui augmentèrent avec l'âge, formant des dartres humides, défigurant et qui, petit à petit, se transformèrent en plaies ouvertes, laissant suinter constamment du pus. Dans ce piteux état, on enleva l'enfant à ses parents nourriciers, afin qu'elle puisse jouir des bienfaits d'un traitement rationnel à l'Hôpital de la ville. L'enfant fut vaccinée 45 fois, partiellement, avec de la tuberculine inoculée dans les plaies ouvertes. Le résultat ne se fit pas attendre: l'enfant devint aveugle et son état était si lamentable que tout espoir d'un résultat favorable parut exclu. Elle fut alors renvoyée comme guérie et remise aux parents nourriciers surpris.

Ce traitement sans aucun égard pour l'être humain, cette façon d'expérimenter sans aucun scrupule, avec de la tuberculine, et l'utilisation de l'enfant comme objet d'expériences scientifiques, n'est pas isolé.

Dans le cas précédent, on avait défendu aux parents nourriciers, qui adoraient l'enfant, toute visite à l'hôpital, pour que les expériences scientifiques ne fussent pas interrompues. Naturellement, le public n'est pas du tout informé de ces procédés qui sont employés dans les hôpitaux publics.

Qu'on me pardonne donc si j'insiste particulièrement sur ces cas pénibles, mais il m'est arrivé, chaque année, tant de **ces pauvres victimes renvoyées de l'hôpital comme guéries,** que je pourrais remplir des pages entières avec de semblables rapports et **qui devraient inciter les malades à ne pas se faire hospitaliser.**

Ainsi, ce sont les hôpitaux et les cliniques qui fournissent la preuve irréfutable de l'insuccès de la science médicale, en abusant des « conquêtes » de cette science. Dès qu'un cas de maladie grave se présente, le médecin déclare maintenant: *"Il faut d'abord transporter le malade à l'hôpital"*.

Quelle est donc la valeur de cette science de la guérison qui ne peut être réalisée qu'en certains endroits précis ?

Une bonne méthode de guérison doit être efficace partout, doit donner partout les mêmes résultats, sous peine d'avoir peu de valeur. **Une méthode qui se dérobe à l'observation publique et à celle des proches du malade afin de poursuivre tranquillement, en secret, son action éveille automatiquement la méfiance et le soupçon et crée une ambiance mauvaise pour le malade qui ne peut recevoir les soins de sa famille.**

Mais arrêtons ces citations et ces déductions avec lesquelles nous pourrions remplir un livre entier.

Cette pauvre enfant isolée et subissant par la force un traitement cruel et inefficace, est une des nombreuses et déplorables victimes de la vaccination contre la variole.

J'ajoute que l'état de cette enfant, abandonnée par l'hôpital et vouée à une mort prochaine fut très promptement améliorée par ma méthode et sa santé se rétablit. La cécité disparut au bout de quinze jours de traitement et, après quelques mois, son état s'améliora à tel point que les parents crurent pouvoir se charger eux-mêmes de la cure.

COMMENT ÉLEVER ET SOIGNER LES ENFANTS DE 1 À 6 ANS

La Nourriture

Pour obtenir des enfants sains, il faut d'abord les nourrir d'une manière appropriée. C'est pourquoi je vais traiter à nouveau cette question.

Dès que l'enfant a dépassé l'âge du nourrisson et **fait ses dents**, il est nécessaire **de passer lentement du régime lacté à un régime plus consistant.** Par conséquent, lorsque l'enfant aura des dents, il faudra lui donner en plus du lait maternel, une nourriture un peu plus épaisse faite d'abord avec un peu de pain, pain de froment concassé de préférence, que **sa mère aura préalablement convenablement mâché**, parce que l'enfant ne peut pas, au commencement, saliver et mâcher une nourriture compacte, comme le fait une grande personne.

Si la nourriture n'était pas d'avance insalivée par la mère, elle arriverait dans l'appareil digestif insuffisamment préparée et il s'ensuivrait une digestion incomplète. Par conséquent, tant que les glandes salivaires de l'enfant ne fonctionnent pas encore suffisamment, ce qui peut demander un à deux mois, la mère fera bien, pendant ce laps de temps, de mâcher le pain de l'enfant.

Cet usage, encore très répandu dans les campagnes, est tout à fait conforme à la Nature et seuls des esprits mal informés peuvent le rejeter.

Dès que l'enfant peut lui-même mâcher et saliver, il faut l'habituer à manger du bon pain de froment sec et des fruits. **On lui donnera peu de nourriture cuite. C'est une erreur de croire qu'une nourriture liquide comme le lait et les potages, conviennent mieux aux enfants dans les premières années de leur vie qu'une nourriture consistante et crue.**

La nourriture liquide affaiblit, relâche et amollit les organes digestifs; elle empêche les enfants de saliver convenablement et **prédispose à la constipation. Lorsque la digestion devient de plus en plus défectueuse, les dents s'altèrent et se gâtent.**

Je rappelle d'ailleurs cette constatation que **les enfants des grandes villes ont des dents gâtées, alors que celles des enfants des campagnes sont saines. La cause principale de la carie dentaire provient d'une alimentation non appropriée. Un enfant qui reçoit une alimentation liquide, surtout de lait de vache bouilli plus longtemps qu'il est nécessaire, aura toujours sa digestion compromise.**

Dans quelques cas on constate que les dents des enfants nourris de cette manière sortent déjà noires et en mauvais état; le ventre est ballonné d'une façon anormale; la tête est trop grande et trop grosse, de sorte que le corps entier revêt un aspect lourdaud, conséquence d'**une nourriture artificielle**.

Ces symptômes sont les signes d'**un état de santé délabré** qui se manifeste également par le manque de certaines qualités que possède normalement un enfant sain: la gaieté, la régularité, la tranquillité, la persévérance au jeu, l'obéissance et une certaine indépendance.

Je répète donc encore une fois qu'**il faut habituer les enfants sitôt sevrés à prendre une nourriture solide.**

Car, c'est seulement avec une telle nourriture, qu'ils apprennent et s'habituent **à mâcher et saliver à fond et normalement, ce qui est la première condition d'une bonne digestion.** Il faut, naturellement,

que la transition s'opère petit à petit, ainsi que je l'ai mentionné ci-dessus.

Des **fruits frais**, ainsi qu'un peu de pain intégral, mangé sans beurre, est d'après mon expérience, la nourriture la meilleure pour les enfants. Qu'on s'habitue à considérer cette nourriture comme un facteur déterminant dans l'état de santé des enfants. Qu'on leur donne peu d'aliments cuits, et, de temps en temps des fruits secs et frais.

La seule boisson saine et la plus naturelle permise aux enfants est l'eau. Elle ne doit jamais être bouillie ni froide, car **la digestion se trouverait contrariée si l'on boit de l'eau trop froide, comme les plantes et les fleurs souffrent si on les arrose avec de l'eau trop froide. Une boisson glaciale est contraire d'ailleurs à notre goût naturel.**

Malheureusement, la question de la nourriture des enfants est traitée à la légère par une partie de la population. On est content si l'enfant est rassasié; certains parents **les nourrissent trop** avec une quantité de plats et de boissons plus contraires à la Nature les uns que les autres, affaiblissant ainsi leurs organes digestifs.

Peu de parents se posent la question de savoir **comment on peut nourrir les enfants pour qu'ils restent sains et valides jusqu'à la fin de leurs jours.**

On est souvent persuadé que la santé et le fait de vivre bien portant dépendent de la destinée ou même du hasard et non de la façon de vivre normalement selon la nature. On croit que le terrible fantôme du refroidissement et de la maladie guette les enfants partout et qu'il est nécessaire de prendre partout des mesures spéciales pour l'éviter.

Comment agit le refroidissement et comment surviennent les maladies, est expliqué plus particulièrement dans mon livre de « *L'Expression du visage* ».

Chez les enfants qui ont été élevés selon les règles de la Nature, **le refroidissement n'est pas à craindre**, ni les maladies infantiles, à moins

qu'ils aient hérité, dès leur naissance, d'un état très maladif.

L'opinion communément répandue que chaque enfant doit subir les maladies infantiles habituelles provient de **la mauvaise méthode d'élever les enfants** qui les prédispose à ces maladies.

Les **maladies aiguës**, comme les différentes maladies infantiles, ne se développent qu'**à la suite d'un état morbide de maladie** comme je l'ai exactement expliqué dans mes livres. Les états maladifs latents sont donc beaucoup plus graves que les états aigus qui les précèdent toujours.

Les états aigus ne sont que les résultats des efforts fournis par l'organisme pour se débarrasser de la surcharge de toxines, donc rien d'autre qu'une crise de guérison ou une lutte pour retrouver l'équilibre.

Quand nous aurons reconnu ce fait, **nous nous efforcerons à temps d'éloigner les causes de la maladie** et en tout cas, nous serons heureux de connaître un procédé sûr de guérison qui nous permettra d'atteindre ce but.

La **prédisposition aux maladies** ne provient dans presque tous les cas que **d'une mauvaise alimentation ou d'une suralimentation**. Les enfants qui ne sont pas nourris selon les règles de la Nature, sont portés à se nourrir trop abondamment.

Tout ce qui n'est pas, ou est mal digéré devient poison ou matière à maladie dans l'organisme, qui se trouve ainsi prédisposé à toutes maladies. Une alimentation insuffisante n'est jamais aussi préjudiciable qu'une suralimentation.

Il faut aussi veiller à ce que les enfants puissent toujours **faire leurs besoins, librement, sans retard**, et éviter de les habituer, dès les pre-

mières années, à se retenir. C'est justement dans la première jeunesse, pendant la croissance du corps, que les conséquences pernicieuses se font surtout sentir, comme je l'ai expliqué dans mon livre « *La Nouvelle Science de Guérir* ».

L'Habillement

L'habillement des enfants doit toujours être commode, ample, large et léger. **Des vêtements ou des souliers trop étroits entravent la circulation du sang.** Des vêtements trop chauds ne sont pas mieux. **Les enfants frileux sont déjà des malades chroniques.** Ne pas supporter le froid c'est toujours signe de maladie. Pendant la saison chaude, les enfants doivent courir **pieds nus** dans les endroits où il est possible de le faire, sans scandaliser le public.

Couvrir les pieds et les jambes des enfants trop chaudement, est nuisible, surtout pendant la saison chaude. Il faut rejeter tout spécialement les culottes et les **pantalons longs** aussi bien chez les garçons que chez les filles, car ils empêchent l'évaporation de la partie inférieure du corps, ce qui provoquera une pression anormale du sang vers la partie supérieure et vers la tête.

C'est pourquoi il ne faut pas couvrir trop chaudement la tête des enfants. En été, les enfants pourraient très bien se dispenser de chaussures et de coiffure si l'usage le permettait. **Il ne faut donc choisir que des vêtements légers et perméables à l'air.**

Le Sommeil

Il faut laisser dormir les enfants, chaudement couverts, mais **la fenêtre toujours ouverte, même la nuit.** La fenêtre d'une chambre, même si elle est spacieuse, ne doit jamais rester close parce que les dormeurs respirent partiellement ou totalement **leur propre air expiré** après un certain temps, **ce qui est préjudiciable à leur santé**.

L'air frais et pur de l'extérieur convient aux poumons, et on ne peut l'obtenir dans une chambre d'une manière continue, qu'en ouvrant les fenêtres. Dans certaines contrées on préconise de couvrir légèrement les enfants pendant leur sommeil. C'est une erreur surtout pour les enfants maladifs, car la circulation du sang déjà chauffé par la nourriture excitante et mal appropriée, est rendue plus difficile, ce qui peut contribuer à tenir latent l'état de maladie.

Couvrir les enfants chaudement est et restera toujours la meilleure méthode. **Si les pores de la peau ne sont pas convenablement ouverts, la chaleur est insupportable aux enfants,** mais dès que la peau devient **moite**, elle leur devient agréable et salutaire. **La chaleur facilite la fermentation donc aussi la digestion.**

La peur de prendre froid en dormant les fenêtres ouvertes est tout à fait injustifiée. La chaleur du lit est supérieure à celle des vêtements avec lesquels nous sortons. Seul, un corps malade peut se refroidir. **Le refroidissement du corps est l'indice d'une maladie latente** et nous permet de reconnaître un corps malade, c'est-à-dire **chargé de toxines**.

La peur du refroidissement prouve seulement qu'on ne connaît pas son origine réelle ni celle des maladies en général; c'est pourquoi on est anxieux et peureux à la pensée de **ces fantômes mystérieux**. Tous les partisans de ma théorie sur la maladie considèrent le refroidissement et tout état aigu comme un événement qui sert à éliminer du corps la prédisposition aux maladies.

La Distraction

Et l'occupation des enfants est une chose très importante. Combien de plaintes de mamans soucieuses sont venues à mes oreilles au sujet des difficultés qu'elles rencontrent pour occuper et distraire leurs enfants. Ceux qui prennent soin des enfants sont tourmentés du matin au soir et ne retrouvent la joie de vivre que lorsque les petits sont au lit.

Pas un jouet n'est suffisamment beau ni assez nouveau. Les enfants veulent tantôt ceci, tantôt cela; bref, ils demandent continuellement du changement, ce qui fait que la pauvre mère est toujours dérangée.

Et aujourd'hui, on trouve ces soucis partout ! **Il est très mauvais d'acheter beaucoup de jouets aux enfants et toujours des jouets nouveaux.** Avec cette manière d'agir, **l'enfant perd complètement sa personnalité** et la possibilité de s'occuper tout seul et de confectionner lui-même ses jouets.

Celui qui achète peu ou pas de jouets à ses enfants s'apercevra bientôt que ceux-ci peuvent s'en fabriquer eux-mêmes, avec toutes sortes de matériaux très simples, et **qu'ils restent attachés à ces choses faites par eux-mêmes avec une persévérance et un amour beaucoup plus grands.** Ils les considèrent comme les cadeaux les plus beaux et les jouets les plus utiles. **On éveille ainsi la personnalité et l'imagination des enfants.** Ceux-ci s'habituent ainsi à s'occuper tout seuls si bien qu'ils n'ennuient pas leurs parents.

Les enfants d'un âge sensiblement égal doivent jouer ensemble. **Il faut éviter le commerce exclusif des personnes âgées et des enfants.** Que les enfants jouent entre enfants, et si possible **entre enfants de même âge**, car leurs opinions, leurs intérêts, ainsi que leurs forces sont similaires.

On peut, en toute tranquillité, laisser à eux-mêmes pour un certain temps, les enfants équilibrés; mais il faut néanmoins que la mère les surveille à distance pour qu'un danger ne vienne les menacer de l'extérieur.

Quand on élève les enfants de cette manière naturelle, leurs facultés intellectuelles et morales se développent normalement, ils seront sains physiquement et spirituellement et ils feront la joie de leurs parents.

ÉDUCATION ET SOINS À DONNER AUX ENFANTS À L'ÂGE DE LA SCOLARITÉ OBLIGATOIRE

C'est pendant la période de l'enfance et de l'adolescence qu'est semé **le germe ou la base de la perfection ou de l'imperfection future de l'homme.**

Il est donc important de diriger tout spécialement notre attention vers cette période. Tant que les enfants ne sont pas soumis à l'obligation scolaire, les parents peuvent diriger leur éducation selon leur propre volonté, mais, dès que l'enfant tombe sous la loi de l'obligation scolaire, **les parents perdent leur autorité absolue** sur lui et beaucoup d'entre eux ne peuvent plus les élever selon leurs propres idées.

Toutes les institutions humaines ont leurs inconvénients et les écoles n'en sont pas exemptes. Elles pourront avoir une influence déplorable sur les enfants et il sera difficile à un particulier de les soustraire complètement à une mauvaise éducation. Aussi n'est-il pas possible de trouver les moyens de détourner ou de diminuer, sans pour cela ébranler ce qui existe déjà, les dangers qui sont inhérents à nos institutions et qui se développent insidieusement. Une critique systématique de nos institutions scolaires est loin de notre pensée.

Recherchons, premièrement, les milieux d'où proviennent les hommes qui restent longtemps jeunes, qui atteignent un âge avancé et leurs conditions de vie. J'ai eu souvent l'occasion de remarquer que les enfants des campagnes ou éloignés des grandes villes se développent lentement et tardivement. Il m'est arrivé de prendre des garçons et des filles âgés de 18 ans pour des enfants de 14 à 15 ans et de constater un développement corporel ralenti lié à une maturité d'esprit correspondante, alors que leur bon état de santé me surprenait. Je ne pus faire que rarement cette constatation dans les grandes villes.

Poursuivant ces observations, dans le courant des années suivantes, j'ai trouvé que **le lent développement des enfants était la preuve certaine d'une santé meilleure.** Je continuai mes investigations et je constatai que ces enfants avaient été nourris sobrement et sans excitants. Bientôt, j'eu la conviction que « rester jeune », était dû premièrement à la manière de se nourrir et que les enfants élevés d'une façon naturelle à la grande ville, se développaient également lentement, malgré les autres habitudes de leur vie urbaine.

J'ai connu aussi un jeune homme de 24 ans, élevé de façon naturelle et qui paraissait n'être âgé seulement que de 17 ans. Sa force au travail était supérieure à la moyenne de celle des jeunes gens de son âge.

Partout, j'ai trouvé chez les enfants au développement lent et tardif, les conditions d'une vie plus longue. Une longue vie, cependant, n'est imaginable que si l'on possède une parfaite santé, et celle-ci est la condition sine qua non du bonheur qui dépend essentiellement du degré de notre santé.

Tout le monde sait bien qu'**une pomme prématurément mûre est la plupart du temps véreuse**, donc malade, et que **les enfants précoces, sont souvent malades et très délicats.** Et les espoirs qu'ils ont fait naître ne se réalisent que rarement. Ainsi, nous arrivons tout naturellement à cette conclusion, qu'une maturité trop précoce physiquement, est le signe certain d'un déséquilibre, et qu'elle peut être considérée comme l'indice d'une prédisposition à la maladie.

Donc, si nous voulons donner à nos enfants une véritable santé et leur réserver un vrai bonheur à un âge plus avancé, nous devons surtout faire attention à ce que leur développement corporel ne soit pas trop rapide, mais, au contraire, lent, afin qu'ils puissent rester jeunes le plus longtemps possible.

Nous ne pouvons atteindre ce but que d'une seule façon, **en habituant les enfants à la plus grande sobriété** et surtout à une nourriture

absolument naturelle, comme je l'ai décrit dans le chapitre précédent.

Si l'on désire être libéré de toute disposition à la maladie, atteindre la plus grande perfection et connaître le vrai bonheur, **il faut que la simplicité, la mesure et la sobriété soient le fondement de l'éducation.** Personne n'atteindra ce but s'il est l'esclave de ses désirs et de ses passions.

Faisons donc attention, en élevant nos enfants, de leur inculquer la mesure, la simplicité, et la sagesse en leur donnant le bon exemple, qualités sur lesquelles doivent d'autant plus insister les parents et les éducateurs qu'elles ne peuvent être enseignées à l'école. Le plus souvent, les misères et le dégoût de la vie proviennent d'une mauvaise nourriture. C'est pourquoi la Terre paraît à beaucoup une vallée de larmes.

Platon disait justement: « *Restreins tes besoins le plus possible pour garder autant que possible ta liberté !* » et Horace: « *Beaucoup préfèrent servir éternellement avant d'apprendre à vivre de peu de choses* ».

Suivons ce principe pour nourrir nos enfants et habituons-les à une nourriture simple, naturelle, sans excitant et, de plus, à une grande modération. Le matin et le soir, les enfants ne devraient prendre aucune nourriture cuite et ils devraient dîner à 18 heures, car **un repas trop tardif dérange le sommeil**. On doit se méfier des soupes claires et préparer une nourriture cuite, toujours sous une forme compacte à l'eau, sans épices, avec peu de beurre au moment de servir, et la maintenir, autant que possible, dans sa forme naturelle.

Par exemple, on doit toujours cuire les petits pois munis de leur pulpe; c'est ainsi qu'ils sont les plus digestes et les plus nourrissants, tandis qu'aujourd'hui, on les passe presque toujours au tamis. C'est une erreur de croire que les parties de notre nourriture, qui se retrouvent en apparence sans changement dans nos évacuations, comme la balle de froment du pain complet fait de farine concassée ou la pulpe de légumes à cosses sont sans valeur pour notre organisme et d'écarter complètement ce ballast de la nourriture.

Cette opinion s'est répandue de plus en plus et s'est généralisée. On ne veut donner au corps, par des « extraits spéciaux », que les éléments dont il semble, en apparence, avoir le plus besoin, et l'on croit même que la cuisson et une préparation spéciale des aliments peuvent remplacer la mastication et l'insalivation et faciliter ainsi le travail de l'organisme.

Si nous observons les résultats obtenus par ces améliorations superficielles, nous trouvons, à notre grand étonnement, que dans les familles où elles ont été appliquées, les hommes sont les moins bien portants, les moins forts et les moins résistants.

Les chevaux évacuent ainsi la paille hachée et les balles d'avoine apparemment non digérées, et seulement broyées par leurs dents.

Les éléphants, qui mangent toujours le riz avec sa pulpe ligneuse comme du bois, l'évacuent apparemment dans la forme où elle arrive dans l'estomac. Mais nous savons également que les chevaux commencent à souffrir d'indigestions et constipation, dès que nous supprimons la paille hachée de leur nourriture et que nous leur donnons de l'avoine décortiquée.

C'est justement la paille et la balle d'avoine qui rendent le grain pour ainsi dire plus maigre et qui facilitent son passage dans l'appareil digestif. Celui qui considère ces parties comme du ballast sans valeur pour l'estomac, n'a qu'une fausse idée du processus de la digestion.

Premièrement, l'organisme extrait de ce ballast les matières nourrissantes qui lui conviennent et dont il a absolument besoin, s'il ne veut pas que sa digestion soit mauvaise. C'est justement ce ballast qui empêche la nourriture de faire boule.

Le grain sans écorce se laisse mettre en pelote et se comprime en une boule compacte qui peut **s'incruster dans les intestins si fermement qu'elle provoque alors la constipation** qui ne peut se produire si l'on avale en même temps la balle du grain. Celle-ci tient la farine peu cohérente et ne lui permet jamais de se mettre en boule. Nos organes digestifs

sont faits de telle sorte qu'ils ne peuvent se passer de ce ballast.

Malheureusement, on ne fabrique plus aujourd'hui, nulle part, excepté à la campagne, du pain avec de la farine complète. Mieux, dans les grandes villes, on ne trouve plus un moulin susceptible de moudre le blé.

On moud la farine de plus en plus finement et tout le monde croit que la farine la plus fine est la plus saine et la plus nourrissante. Je reconnais volontiers l'amélioration technique survenue dans l'industrie de la mouture, mais **elle n'a certainement pas contribué à entretenir la vigueur et la santé du peuple**.

À qui incombent ces erreurs?

Certainement pas aux boulangers; ils ne font que satisfaire aux désirs de la clientèle. La faute en revient exclusivement **à l'enseignement faux**, erroné, et **partout répandu par la médecine, de la diététique alimentaire**, car **on croit, malheureusement, que le médecin est seul qualifié pour connaître les besoins du corps.** Aussi confie-t-on **aveuglément** sa santé et son bien-être au représentant de la médecine.

On a fait le loup berger.

Examinons si les médecins eux-mêmes et surtout si leurs enfants sont des modèles de santé.

J'entends, de tous côtés, qu'on ne peut pas obtenir de bon pain complet chez les boulangers, qu'ils le fabriquent, soit avec de la levure, soit avec du blé qui n'est pas du blé pur et frais, et qu'il est beaucoup plus cher que le pain ordinaire. Ces plaintes sont certainement fondées. Seules les réclamations peuvent faire cesser ces faits.

Il y a 15 ans, nous n'avions à Leipzig que 13 boulangers qui fabriquaient du pain complet, tandis que maintenant, la demande de ce pain ayant beaucoup augmenté, il n'existe que peu de boulangers qui ne le fabriquent pas.

Quant à la qualité, évidemment, celle-ci laisse partout à désirer; **on obtient du bon pain complet en concassant le blé peu de temps avant la fabrication du pain,** en utilisant la pâte immédiatement et la faisant cuire tout de suite, de manière que la farine et la pâte soient employées sans perte de temps.

Sans cette précaution, l'altération, la fermentation qui se produiront, influenceront la qualité du pain.

Dans la Nature, on ne remarque aucune stagnation, mais au contraire partout un changement continuel.

Tout fruit cueilli et mangé sur place est plus savoureux, plus nourrissant que s'il est consommé après plusieurs jours.

Le lait fraîchement recueilli est plus agréable et plus nutritif que s'il est intégré le lendemain de la traite. **La consommation tardive du lait, des fruits et des légumes altère leurs propriétés et exerce une mauvaise influence sur notre digestion et que nous ressentons indiscutablement.**

Les **boulangers** n'observent pas ces règles principales pour la préparation du pain complet et c'est pourquoi **leur pain est plus indigeste que celui que l'on fabrique soi-même**.

C'est la seule manière d'obtenir du pain de première qualité et de faire des économies, surtout s'il s'agit d'une grande famille. Pour le fabriquer, il faut se procurer un moulin à céréales.

Le blé ou le seigle suffisent pour faire le pain. La cuisson est si simple qu'on peut l'obtenir dans n'importe quel four ou cuisinière. Pour les personnes seules, qui n'ont pas de cuisinière, j'ai construit un petit appareil à cuire le pain, chauffé par une simple lampe à alcool. Avec cet appareil, tout le monde peut fabriquer son pain dans une chambre sans cuisinière ni four. **Si l'on fait soi-même son pain, on devient indépendant du boulanger et du meunier et, ce qui est très important, on a toujours de la bonne et saine marchandise.**

Celui qui remet en supplément à ses enfants un deuxième déjeuner pour l'école ne doit leur donner que des fruits qui sont préférables à une tartine de beurre ou à un petit pain blanc.

La soif ne doit être satisfaite que par l'eau qui doit être bue avec mesure car elle doit aussi être digérée. Chez les enfants, **une soif intense est toujours signe d'une trop grande chaleur interne** qui demande à être rafraîchie et qui dénote **un état fiévreux**. **Une soif excessive nous avertit toujours de l'existence de la maladie même si elle n'est que chronique.** Dans ce cas, **il faut combattre cette chaleur interne trop intense** par des **bains de siège** et une nourriture rafraîchissante.

D'après mon expérience, **toute nourriture liquide**, l'eau exceptée, **n'est pas à conseiller pour les enfants**, même si les médecins recommandent la bière: les résultats sont démonstratifs à cet égard. Toute digestion exige un très grand effort pour l'organisme et le travail de classe impose également aux enfants une fatigue considérable.

Pour que les enfants aient en réserve beaucoup de forces et des dispositions à apprendre, nous devons surtout **prendre soin de ne pas surmener leur organisme** en lui donnant trop de nourriture ou des aliments difficiles à digérer comme le sont plus ou moins tous les liquides. **C'est la nourriture la plus digestible qui profite le mieux aux enfants.**

L'application de l'idée répandue par la médecine que les travailleurs de force doivent absorber une nourriture substantielle et abondante (viande, œufs, lait, bière, etc.) a souvent rendu prématurément inaptes au travail des ouvriers vigoureux. Celui qui, en plus d'un travail pénible, impose à son organisme un difficile travail digestif, lui occasionne ainsi un double travail

Et pourtant les trappistes, en Afrique, résistent aux plus grandes fatigues, pendant des mois et des années, en ne mangeant qu'une poignée de riz par jour.

Les Arabes et les Chinois, par leur sobriété et leur frugalité, surpassent tous les autres ouvriers dans le rendement au travail. **Les résultats obtenus contredisent les affirmations de la science.** Pendant 30 ans, j'ai fait des observations et des essais à ce sujet, et j'ai toujours constaté que les écoliers qui sont élevés et nourris avec frugalité, deviennent toujours les hommes les plus capables et les plus habiles. Plus un homme vit simplement, moins il a de besoins, et plus il sera heureux pendant sa vie.

Aujourd'hui tout le monde cherche à conquérir la richesse et pense que c'est la seule source de bonheur.

Cette course à la richesse par tous les moyens a déjà déçu beaucoup de riches, car **la richesse cache en soi beaucoup de dangers que le faible n'est pas capable de surmonter. C'est la richesse qui, toujours et encore, conduit à la recherche d'une nourriture exagérée et de boissons frelatées, d'où découlent toutes les maladies, car la débauche est la base de la maladie.**

Il faut donc éclairer, dès que possible, les enfants sur les dangers de l'opulence et leur rappeler cette phrase: « *Ne peut devenir vraiment riche que celui qui a peu de désirs* ».

Il faut leur servir d'exemple et leur rappeler que tout le monde ne peut pas devenir riche, très peu d'hommes accèdent à la richesse; mais **tous peuvent vivre satisfaits et heureux, s'ils savent conserver ou acquérir une pleine santé.**

Tâchons donc, par un enseignement particulier et personnel à la maison, et, surtout, par le bon exemple, de combler les lacunes de l'enseignement scolaire. L'éducation physique et surtout l'éducation morale peuvent être avantageusement dirigées par les parents à la maison qui ne doivent pas se contenter de faire acquérir une solide instruction scolaire.

Certes, l'école exerce une certaine **influence morale** sur les enfants, mais cette tâche primordiale incombe **aux parents qui doivent l'enseigner par l'exemple**.

Ainsi, l'enfant peut avoir parfaitement compris ce qu'il y a de condamnable dans le mensonge, mais s'il entend mentir continuellement à la maison, ses parents, ses frères ou sœurs, **il deviendra rapidement un menteur.**

J'insiste donc ici tout particulièrement: c'est le bon exemple qui exerce la plus grande influence sur l'enfant. « *Le meilleur moyen d'éducation, c'est l'exemple* ». Il ne faut donc pas s'étonner que des parents ne fassent pas acquérir à leurs enfants les qualités désirées, si eux-mêmes ne donnent pas le bon exemple.

L'instinct d'imitation que tout être humain possède est particulièrement vif chez l'enfant.

Si donc les parents fument et boivent de la bière, et disent ensuite aux enfants: *"Vous ne devez pas encore jouir de ces choses, mais attendre d'avoir notre âge"*, peu d'enfants écouteront cette exhortation et la plupart commenceront à suivre leur exemple. Celui qui veut habituer ses enfants à la mesure et à mettre un frein à leurs désirs doit posséder ces qualités; les exhortations et les bons enseignements ne suffisent pas pour obtenir ces résultats.

Si les parents doivent faire spécialement attention à la nourriture des enfants, à l'âge scolaire, cette préoccupation est nécessaire mais insuffisante. Il faut également éclairer les enfants, le plus tôt possible, **sur l'effet bienfaisant de l'air pur**.

L'esprit de l'enfant accepte si facilement tout ce qui est naturel, qu'il ne faut souvent que très peu d'initiative pour réussir. **L'air des écoles est plus ou moins dangereux pour tous les enfants parce que les classes, trop surchargées d'élèves, pendant les leçons, sont, malgré la ventilation la meilleure, toujours chargées d'air vicié.**

Une classe, construite pour 50 élèves, contient avec la méthode actuelle de construction, une quantité d'air insuffisante et celui-ci est respiré dès la première demi-heure, de sorte que **les enfants respirent ensuite leur propre air expiré**.

Tout le monde sait que l'air pur doit nettoyer le sang par l'oxygène qu'il apporte aux poumons et aider à la conservation et à la nourriture du corps. Ces transformations ne peuvent s'opérer si les enfants sont obligés de vivre des heures entières dans leur propre air expiré qui, comme on le sait, contient une quantité de gaz nocifs.

Cette mauvaise hygiène a ses répercussions sur la santé des enfants, **une alimentation naturelle ne pouvant suffire à elle seule à maintenir intacte la santé des enfants**, si, d'un autre côté, un facteur primordial de la vie leur fait défaut.

Et quand l'air impur et la mauvaise alimentation provoquent les maladies des yeux, des oreilles, de la gorge ou des poumons, ou peut-être la diphtérie, la scarlatine ou la rougeole, on fait appel aux médicaments et aux onguents, aux lunettes ou aux poudres, **toujours aux dépens de la force vitale des enfants**.

Chaque cure qui utilise des médicaments, ne fait que mieux enraciner le mal. À la plus petite occasion, au plus léger refroidissement, le germe du mal éclatera. Et, plus tard, les enfants éviteront le moindre souffle d'air frais, afin que celui-ci n'éveille pas de nouveau en eux **la maladie artificiellement refoulée**.

J'ai déjà expliqué ce que je pense du refroidissement, dans mon livre « *La Nouvelle Science de Guérir* ». Pour moi, **le changement d'une maladie chronique en maladie aiguë est le signe désiré que la maladie va être enfin expulsée du corps.** Prenons, par exemple, **un enfant dont la vue s'affaiblit** de plus en plus (ce qu'on peut observer aujourd'hui dans des milliers de cas), l'**oculiste** lui donnera, pour pallier cet inconvénient, des **lunettes** avec lesquelles il essaiera de corriger la mauvaise vue. **Par l'emploi des lunettes, l'œil lui-même n'a, en rien, été soulagé.** Les parents devraient plutôt **exiger du médecin qu'il rétablisse une vue normale**, afin que l'enfant puisse de nouveau lire et regarder sans lunettes.

L'origine des maladies restera incompréhensible à la médecine aussi longtemps qu'elle ne recommandera que des palliatifs, comme les lunettes, pour guérir des maladies aussi sérieuses. De ce fait, toute une série de maladies est devenue héréditaire dans les familles et quand, par exemple, les enfants souffrent des yeux, leurs descendants seront prédisposés à cette maladie.

Ces maladies se transmettent de génération en génération jusqu'à ce que s'établisse un état chronique maladif déplorable, comme nous l'observons souvent aujourd'hui.

Personne ne sait comment il faut agir pour refaire la santé perdue et donner naissance à une humanité plus saine.

Traiter séparément chaque maladie devrait être interdit. Si un enfant tombe malade, la raison elle-même fait comprendre que la maladie se manifestant dans l'une ou l'autre partie du corps n'a pu naître que par la formation d'humeurs mauvaises, **le sang entier étant saturé de toxines.** Si l'on ne soigne qu'une seule partie du corps de l'enfant, on ne peut pas remédier au mal, car la cause de la maladie, les mauvaises humeurs, subsistent dans le corps.

Pour être mieux compris, je vais vous présenter un cas que je dus soigner:

Une écolière de 12 ans souffrait des yeux depuis sa 7e année. Le médecin n'avait toujours soigné que les yeux, localement, par des gouttes d'atropine et des onguents. Le traitement provoqua des changements passagers des signes extérieurs de la maladie, mais aucune amélioration définitive ne se produisit. Au contraire, le mal empira lentement.
À l'âge de 12 ans, l'enfant perdit l'usage d'un œil et le médecin déclara à la malheureuse mère qu'il en adviendrait de même à l'autre œil dans peu de temps, qu'on n'y pouvait rien car aucun médicament ne pouvait éviter la cécité. À ce moment, la mère m'amena l'enfant.

À l'aide de ma science de l'expression du visage, je constatai immédiatement que la maladie des yeux n'était que la conséquence d'une maladie négligée des intestins à la suite de laquelle s'était développée une scrofulose persistante avec tendance à la tuberculose. Je persuadai donc la maman de ne plus toucher aux yeux mêmes, mais de provoquer l'élimination de toutes les toxines du corps par un régime naturel très simple et sans excitant, par des bains à frictions avec séjour prolongé à l'air pur et par un sommeil avec fenêtre ouverte. Ce qui fut fait.
La mère suivit scrupuleusement mes prescriptions et, après quelques jours de cette cure, la petite fille obtint une digestion bien meilleure. Dès que la digestion, et par elle, l'état du bas-ventre, s'améliora, d'une façon durable, tout symptôme de scrofulose disparut, ainsi que la prédisposition à la tuberculose: l'œil atteint fut guéri sans qu'il fut l'objet d'un traitement particulier. La maladie des yeux n'était qu'une conséquence, un degré final de la maladie du corps entier.

J'avertis les parents de ne jamais faire soigner les maladies de leurs enfants par un traitement spécialisé, et je considère que c'est un devoir de les familiariser avec la Nature et les conditions dans lesquelles se développent les maladies telles que je les ai décrites dans mon livre, dans la mesure où ils peuvent le comprendre.

Il faut donc que les parents s'instruisent sur ces sujets. Alors les traitements partiels et les cures de toutes sortes n'auront plus leur raison d'être. On les accepte actuellement à cause du manque de connaissance.

En vérité, les malades sont devenus les victimes et les cobayes de la médecine officielle.

C'est l'aboutissement d'une éducation insuffisante sur la maladie.

Celui qui veut contrecarrer les dangers que représentent, pour la santé, l'air vicié et la mauvaise alimentation, et qui veut arriver à en éviter les inconvénients, doit habituer ses enfants à prendre un **bain froid**.

L'eau est pour la peau ce que l'air est pour les poumons. D'après mon expérience, je peux même recommander d'habituer les enfants à un bain quotidien, non un bain complet, mais un **bain de tronc** inventé par moi-même.

Par ces **bains dérivatifs**, il est possible **de purifier le sang de ses impuretés et d'expulser du corps les toxines provenant de la respiration d'un air vicié.** À l'aide de cette méthode, on améliorera également la digestion.

Il ne suffit pas de tenir propre la peau des enfants, il faut également et surtout **chasser toutes les toxines et les mauvaises humeurs qui sont la cause de toutes les maladies.** Il faut donc éclairer suffisamment les enfants sur la nécessité de cette purification interne de leur corps pour qu'ils aient le désir de la plus grande propreté interne et externe. *« Être propre, c'est ressembler à Dieu. »*

D'où l'obligation de connaître l'importance de la propreté interne.

Mais à l'école, d'autres dangers peuvent menacer nos enfants. L'enseignement actuel est complet. Le personnel enseignant s'occupe surtout de développer les capacités intellectuelles et les aptitudes mentales; il néglige **l'éducation du corps physique**. C'est pourquoi les parents doivent suppléer à cette carence par un enseignement familial approprié.

Il faut donc prendre toutes dispositions utiles pour **enseigner aux enfants les exercices physiques qui devront être exécutés à l'air frais pour qu'ils conservent un corps sain** qui se développera d'une manière harmonieuse et complète. Ces exercices physiques bien dirigés et exécutés à l'air pur, favorisent indiscutablement le développement intellectuel et mental des enfants.

En réalité, quel est le but poursuivi par l'étude des langues mortes? L'éveil des aptitudes mentales des enfants; ce but sera facilité par les exercices physiques, car le développement physique et intellectuel s'acquiert beaucoup plus par un enseignement pratique et concret que par un

enseignement théorique et abstrait.

Demandons-nous maintenant pour quelles raisons **beaucoup d'enfants apprennent si difficilement**; pour quelles raisons un enfant est doué alors qu'un autre ne l'est pas, et cherchons s'il existe un moyen efficace de faciliter la compréhension et de développer les **dons naturels**, de manière que chaque enfant devienne non un prodige, mais apte à raisonner et à apprendre.

Une réponse à ces questions angoissantes se trouve dans mon traité sur la *Science de l'Expression du Visage*.

La difficulté du développement intellectuel dépend uniquement de l'insuffisance du développement corporel et doit être considéré comme un signe avant-coureur d'une des diverses maladies chroniques. Jusqu'à présent, on n'avait fourni aucune raison plausible à cette difficulté. Seule, la *Science de l'Expression du Visage* a pu faire connaître la raison incontestable de ces symptômes maladifs.

C'est pourquoi la connaissance de la *Science de l'Expression de la physionomie* est de la plus grande importance pour les parents et les éducateurs. La connaissance de cette nouvelle science permet de résoudre les problèmes les plus compliqués de l'éducation des enfants avec une clarté et une sûreté indiscutables. À l'heure actuelle, on essaie d'aider les enfants peu doués en les tracassant sans cesse par des répétitions de leçons, mais on obtient rarement des résultats probants. Pourquoi ? Parce qu'on n'a pas éliminé la difficulté première à la compréhension qui réside dans **l'amélioration de la santé**. Je l'ai observé bien souvent pendant ces 30 dernières années.

La raison pour laquelle un enfant est doué pour une matière et non pour une autre s'explique par la nature disparate de sa constitution, du développement de son corps et de la charge de ses toxines.

Ainsi, certaines aptitudes des enfants peuvent disparaître à jamais, rien que par une intoxication croissante du corps ou par des maladies

chroniques en progression constante.

On peut conserver et améliorer les bonnes dispositions en prenant soin d'éviter toute maladie chronique et d'éliminer les toxines déjà agglomérées dans le corps.

Le moyen de parvenir au rétablissement de la santé est aussi décrit dans mon traité. Celui qui a observé comment un enfant, qui apprenait difficilement, est arrivé de lui-même à apprendre et à comprendre plus facilement, en améliorant son état de santé, saisira alors la vérité de cette phrase: *« Un esprit sain ne peut exister que dans un corps sain »*.

Tout enfant, né sain et resté sain, apprend sans aucune difficulté. Il faut attirer également l'attention des parents sur **la réglementation du temps des enfants**, en dehors de l'école. Celui qui sait régler son temps en toute occasion n'en manquera jamais, et en trouvera toujours pour une occupation quelconque.

Le choix d'un métier est essentiel. Aujourd'hui, tous les parents veulent diriger leurs enfants vers des études classiques encombrées, au lieu de les orienter vers les études techniques.

C'est une erreur fort regrettable. Peu de gens réussissent vraiment dans les carrières scientifiques qui sont d'ailleurs très limitées. Pour beaucoup d'enfants, il serait plus avantageux de s'orienter vers un métier solide ou une profession technique. **Un métier ne peut jamais dégrader celui qui l'exerce avec conscience;** au contraire, il peut, par sa vocation, le mettre à l'honneur.

Beaucoup de parents se trouvent fort embarrassés dans le choix d'une profession pour leurs enfants, surtout si ceux-ci ne montrent aucune prédilection ou aptitude spéciales pour un métier. Il serait imprudent de laisser aux enfants le soin de choisir leur profession sans leur en avoir fait connaître toutes les difficultés. Cependant, un métier ou une profession ne doit pas être imposé.

L'état de santé, le goût, les aptitudes, les débouchés, doivent primer

tout autre motif. C'est le plus sûr moyen d'éviter une mauvaise orientation professionnelle, un échec inévitable. Une observation attentive des parents, permettra d'ailleurs de concilier toutes ces considérations, pour le plus grand bien de l'enfant.

On doit aussi à mon avis, tâcher d'élever les enfants peu fortunés et par conséquent obligés de vivre de leur travail, de manière qu'ils aient la possibilité de se suffire à eux-mêmes et de ne dépendre de personne.

Chaque travailleur doit être capable de cuire son pain, ses aliments les plus élémentaires et, s'il le faut, d'exécuter d'autres travaux manuels qui sont ordinairement réservés aux artisans.

Ainsi l'homme ne sera jamais totalement dépourvu de moyens d'existence et sera plus apte à gagner sa vie.

Cette manière de comprendre la lutte pour la vie permet de vivre à meilleur marché, d'exécuter soi-même les petits travaux d'entretien indispensables dans une maison et d'élever son standard de vie.

Au foyer, les filles et les femmes sont heureuses de s'occuper de tous les travaux intérieurs. Elles sont fières de montrer et de contempler les ouvrages sortis de leurs mains habiles et les préfèrent à tous ceux qui ont été achetés au dehors. Aux hommes d'imiter leur salutaire exemple.

Pour terminer, je veux encore attirer votre attention sur un point essentiel:

Notre école moderne ne donne pas une place suffisante à l'hygiène actuelle sur la structure et les fonctions du corps. Des résultats déplorables de nombreux péchés de jeunesse sont dus à cette négligence. J'en ai déjà parlé, en détail, dans mon traité, la « *Nouvelle Science de guérir* ». C'est pourquoi je conseille d'urgence à chacun de veiller à ce que les enfants connaissent à fond les principes d'une hygiène rationnelle et surtout qu'ils les mettent en pratique.

L'hygiène naturelle pratiquée avec succès par le peuple allemand et dont il peut être fier à bon droit, est la seule méthode qui puisse per-

mettre d'améliorer un état de santé délabré.

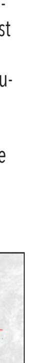
C'est pourquoi, n'hésitez pas à faire connaître et à faire pratiquer à vos enfants cette science naturelle; insistez pour qu'ils observent la Nature et faites-leur comprendre que tout perfectionnement du corps et de l'esprit, idéal auquel nous devons parvenir, ne peut naître que de la Nature, par la connaissance de ses lois.

Publications basées sur la NSG

Voici quelques publications dont la base est la vulgarisation de La Nouvelle Science de Guérir, mais surtout l'adaptation moderne des Agents Curatifs de Louis Kuhne développés en 1894. Disponibles en format électronique (PDF) optimisés pour la lecture sur tablettes électroniques. Participez à les faire connaître et soyez récompensés monétairement pour votre Service rendu à l'Humanité. Le plus grand mal est l'ignorance, la libération est la Connaissance.



Raisonnement logique du processus du développement de l'état maladif. Chaque thème est contenu sur deux pages pour faciliter la compréhension. C'est Kuhne vulgarisé dans le langage moderne avec plusieurs exemples de notre époque. Par sa lecture, la peur de « tomber » malade disparaît. Présentation soignée.

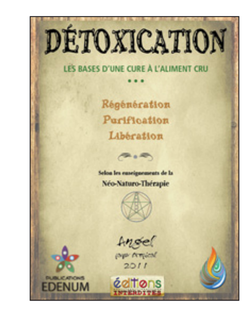




La Néo-Naturo-Thérapie a vu le jour en l'an 2000. Voici les bases de l'application de la Médecine de la Nature. Ces Enseignements sont basés sur Hippocrate, Galien et la Médecine Hermétique (dont ils se sont inspirés). Plusieurs graphiques, tableaux, illustrations pour faciliter l'assimilation. C'est un eBook incontournable dans la Quête de la Santé.



Première encyclopédie numérique de Santé Naturelle. Plus de 2000 pages de dénonciations, d'explications et de Règles universelles de Santé. Ce « Code Santé » est en perpétuelle évolution. Il a servi de base pour établir la Néo-Naturo-Thérapie. C'est réellement le Mode d'emploi par excellence pour retrouver et maintenir un état de Santé. Six livres qui feront référence.



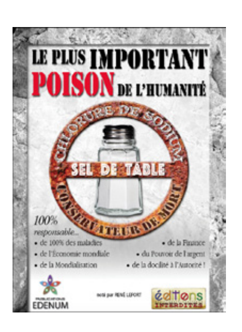
La Détoxication du corps est indispensable pour réellement guérir. La guérison n'est pas en engourdissant les symptômes, mais en éliminant ce qui a causé l'état maladif. La faute n'est pas non plus les microbes, c'est le terrain qu'il faut éliminer. Les Principes révélant l'importance de la Détoxication sont détaillés dans des chapitres courts.



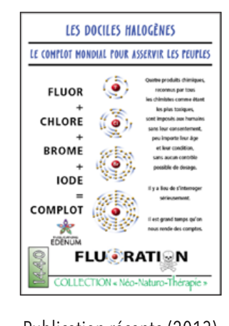
Chef d'oeuvre de présentation infographique (550 illustrations). S'éduquer du passé, reconnaître les erreurs et les absurdités, pour mieux comprendre les souffrances à notre époque causées par le business de la maladie. Livre sans prétention qui voit la Maladie sous un angle nouveau. Un must à lire et relire !!!



Le Tome IV de l'encyclopédie enseigne toutes les Techniques de Purification pour réaliser une Détoxication. Apprenez comment se servir des Énergies de la Nature pour retrouver la vitalité en éliminant les dépôts de toxines. Plusieurs techniques innovatrices que tout le monde peut pratiquer... Guérir naturellement, sans frais !



Une publication majeure. Des révélations fracassantes inédites. Le commun dénominateur de tous les aliments intoxicants est le sel de table ! Apprenez pourquoi il se retrouve sur toutes nos tables partout sur la planète. Complot ? Oui. Il est primordial de savoir les Vérités des intentions salées des Autorités...



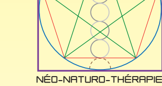
Publication récente (2013) qui est réellement une bombe. C'est la première fois que sont dénoncés dans un bloc les quatre éléments chimiques les plus toxiques... imposés à toute l'Humanité... docile, docile, docile. Il est important de savoir ce qu'ils ont en commun. Le Fluor en détail.

LISTES DES EBOOKS • Décembre 2016

ENCYCLOPÉDIE CODEX SANITAS	**40€**
TOME I - CODEX MORBUS	10€
TOME I - CODEX PURGARE	8€
TOME IV - CODEX SANITAS	6€
TOME IV - CODEX PURGARE	8€



MALADIE? UNE JOKE!	10€
LE SEL, PLUS GRAND POISON DE L'HUMANITÉ	5€
COMMENT SE GÉNÈRE LA MALADIE	5€
GUÉRIR DE LA LEUCÉMIE ET DU CANCER	4€
DÉTOXICATION	4€
JE ME FAIS SAIN, JE RESPIRE	5€
LA CELLULITE ET LES PROBLÈMES DE PEAU	4€
LES MÉFAITS DU LAIT DE VACHE	4€
LES OEUFS, UN DANGER	3€
S'OUVRIR À LA PROSPÉRITÉ	6€
ÉNERGIE VITALE LE POUVOIR GUÉRISSEUR / POLARITÉ	5€
RECUEIL D'AFFIRMATIONS	5€
RECUEIL D'AFFIRMATIONS POUR ENFANTS	4€
LES MERVEILLEUX SECRETS DE LA SPIRULINE	4€
LES EFFETS SECONDAIRES DE LA SPIRULINE	3€



NÉO-NATURO-THÉRAPIE - LE MANIFESTE	8€
LES VILAINES VARICES	6€
LES DOCILES HALOGÈNES	5€
LE JEU DES 7 ERREURS MÉDICALES	4€

La Nouvelle Science de Guérir

NOUVELLE SCIENCE DE GUÉRIR, LOUIS KUHNE, 1893	6€
SUIS-JE SAIN ?	3€
COMMENT ÉLEVER LES ENFANTS	2€
SCIENCE DE L'EXPRESSION DU VISAGE	4€
COLLECTION - 4 VOLUMES	12€



LA LOI DU MENTALISME, 1904, 2016	10€
33 VOIES DE LA SAGESSE, 1900, 2010	4€
GUÉRIR PAR LES AIMANTS, DURVILLE, 1900	3€
ART DE VIVRE EN BONNE SANTÉ SANS MÉDECIN, 1868	3€
ART DE SE GUÉRIR SOI-MÊME, MÉDECINE DE LA NATURE, 1861	2€
RÉFLEXIONS SUR LA MÉDECINE, BARON DU POTET, 1845	2€
SCIENCE MÉDICALE SIMPLIFIÉE, 1871	2€
CARNET DE NOÉ	4€
FORCE PENSÉE	3€

MANIFESTES DE PEUPLECONSCIENT
GRATUITS

eZINE PEUPLECONSCIENT (#1 - Été 2016 / #2 - Aut. / #3 - Hiver)
META-MANNE (Mise en Marché Honnête et Équitable pour Tous)
PLANESHIFT (L'Unique Solution à Tous nos Problèmes Modernes)
E.D.E.N. (Environnement pour une Divine Évolution en Nature)

EBOOKS EN PRÉPARATION
2017

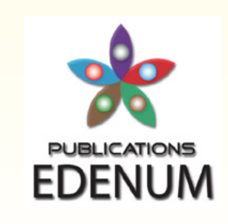
LES SYSTÈMES OUVERTS - CORPS HUMAIN (N-N-T)	7€
MICROBES & PANDÉMIES (N-N-T)	7€
ALIMENTATION NATURELLE IDÉALE (N-N-T)	8€
TECHNIQUES DE PURIFICATION / AGENTS CURATIFS (N-N-T)	8€
BOULEVERSEMENTS CLIMATIQUES	7€
LA FAUSSE CRISE FINANCIÈRE	7€
NÉO_MAGNÉTO_THÉRAPIE	10€
5 ÉLÉMENTS : TERRE, EAU, FEU, AIR ET ÉTHER (N-N-T)	6€
LA MATRICE RÉELLE	8€
LA PROCHAINE MUTATION ANTHROPOLOGIQUE	7€
CES ENFANTS QUI SOUFFRENT, LES COUPABLES QUI EN PROFI-TENT	6€
AUTO-MASSAGE AU BAMBOU	5€
EXERCICES PHYSIQUES NATURELS (N-N-T)	5€
LE MAGIK DE LA VIE	5€
CAUSES MÉTAPHYSIQUES DES MALAISES (N-N-T)	4€
DÎME NOUVEL-ÂGE	0€
REVEX : REVenus d'EXécutifs	0€
JE	4€
VAISSEAU TERRE	2€
TEENAGERS	3€
GUIDE DE MESURAGE	3€
LA SECTE DES CIRCONS	10€
THE PERFECT LINE	3€
LIFE / THE PROPER WAY OF EATING / RAW FOOD DIETING	8€
HEAL NATURALY ALCOHOLISM	5€
NEW SCIENCE OF HEALING	5€
NUEVA CIENCA DE CURAR	5€

INVESTISSEZ 100€

POUR TOUTES LES PUBLICATIONS DISPONIBLES

(valeur de 140€)

& TOUTES CELLES QUI SERONT PUBLIÉES DANS LES 12 PROCHAINS MOIS





WWW.PEUPLECONSCIENT.COM/EDENUM • peupleconscient@yahoo.com

Plusieurs autres publications d'intérêt sont en processus de finalisation. Visitez le site internet pour connaître les tables des matières et découvrir des extraits. Satisfaction 100% garantie.

